

QUI SUIS-JE QUAND L'ÉTÉ ARRIVE ?

«Pour moi, qui ai passé une bonne première partie de ma vie dans un pays sans saisons, l'été avait une signification différente.

L'été, c'était toute l'année. En arrivant ici, au Québec, ce mot, été, a pris une autre signification. Cette nouvelle perception, faite des changements extrêmes de température et de paysage, a eu un effet sur mon identité, qui a inclus cela dans le changement qu'elle vit. Qui suis-je donc quand l'été arrive ?

Avant, l'été n'arrivait pas, il était toujours là, donc moi-même j'étais autre que ce que je suis aujourd'hui, avec les changements de saisons.

Je nomme cela pour illustrer comment, à travers un changement de saisons, nous sommes faits des interactions avec ce qui nous entoure : les limites de notre « soi » ne sont pas dans notre tête ou dans notre peau. Qui suis-je en été ? L'été est-il aussi ce que je suis ? C'est une question à vivre... cet été»

David Castrillon



Projet inclusion vise la prévention et la diminution des problèmes de santé mentale de la communauté, par la création d'espaces d'interaction inclusifs. Grâce à nos implications à plusieurs niveaux, nous collaborons à la mise en place de changements systémiques pour créer une société plus inclusive.

Un mot de la part de Ariane

Bonjour, je suis Ariane, intervenante de soutien pour la saison estivale 2026. C'est avec plaisir que je contribue à la création d'espaces inclusifs dans le cadre de la mission de l'organisme. J'ai hâte de vous rencontrer lors des activités de Projet inclusion cet été !



Le Libre Espace continue !

Son financement a été renouvelé pour une année. Merci à toutes et tous : votre mobilisation a eu du poids. Cette victoire est collective.

4@6 estival

L'Épicerie solidaire vous invite à vous réunir dans une ambiance conviviale pour un BBQ estival. Au menu : musique, hot-dogs (option végé aussi offerte), crudités, rafraîchissements et, surtout, beaucoup de jasette! C'est gratuit

Jeudi 23 juillet de 16h à 18h

Gratuit | Centre Michel Perreault, 6178 19e avenue

NOS IMPLICATIONS DANS ROSEMONT

Épicerie solidaire de Rosemont

Un espace pour faire son épicerie à petit prix, tout en offrant la possibilité de prendre une pause, jaser autour d'une boisson, participer à des ateliers culinaires et rencontrer des gens du quartier.

* Inscription requise

Épicerie

Jeudi 2 juillet

14h à 19h

Fruit vedette : la tomate

Jeudi 16 juillet

14h à 19h

SLAB : animations en mouvement

* Inscription requise

Cuisine des invendus

Mardi 7 + 21 juillet

9h à 14h

* Sans inscription

4@6 estival

Jeudi 23 juillet

16h à 18h

Centre Michel Perreault

* Sans inscription

Marché P'tit Beaubien

samedi 4 + 18 juillet

de 10h à 14h

Parc Joseph-Paré, 43e avenue



epiceriesolidairederosemont

S'inscrire

Contacte Lauréane
epiceriesolidaierosemont@gmail.com
438 883-9143

La Pélicantine

Un espace pour partager un lunch, discuter, et découvrir les ressources du quartier Rosemont.

* Sans inscription

Jeudis et vendredis

12h30 et 13h30

2590 rue Masson, Montréal
H1Y 1V9

(dans le chalet du Parc Pélican)

Libre Espace

Un lieu accueillant pour se poser, lire, échanger et prendre une collation gratuitement.

Un espace pour trouver de l'écoute, de l'info et un accompagnement vers des ressources adaptées, selon ses besoins. .

* Sans inscription

Lundis et mardis

10h à 14h

Samedis et dimanches

13h à 17h

5415, 5e Avenue, Montréal
H1Y 2S8 (coin Masson)



LibreEspaceRosemont

Inscris-toi sans tarder aux activités — Ouverture des inscriptions dès le jeudi 2 juillet 10h
Contacte Natacha, projets@pceim.ca — (514) 255-1054 poste 223

Espace discussion

Ouvert à toute personne qui souhaite partager et discuter ensemble.

***Inscription requise**

Café-rencontre | Gratuit
* Inscription requise
La technologie dans nos vies
Mardi 7 juillet
13h30 à 15h30
Centre Lapalme (5350 Lafond)

Cellulaire, télévision, ordinateur et autre : comment la technologie influence notre quotidien?

Café-rencontre | Gratuit
* Inscription requise
La musique
Mardi 21 juillet
13h30 à 15h30
Centre Lapalme (5350 Lafond)

Discutons des chansons qui nous ont marqué et de nos styles de musique préférés. Chantons ensemble en 2^{ème} partie!

Inscription
inclusion@pceim.ca
(514) 255-1054 poste 221

***Sans inscription**

Café des voisins | Gratuit
* Sans inscription
Jour férié
Mercredi 1^{er} juillet

Nous sommes fermés.

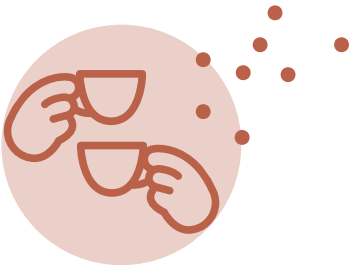
Café des voisins | Gratuit
* Sans inscription
Accès aux fruits et légumes du Québec
Mercredi 22 juillet
13h30 à 15h30
5147 Beaubien E (coin 40e)

Quels sont les fruits et légumes qui poussent au Québec? Où peut-on y avoir accès?

Café des voisins | Gratuit
* Sans inscription
Le recyclage, le compost et les déchets
Mercredi 8 juillet
13h30 à 15h30
5147 Beaubien E (coin 40e)

Café des voisins | Gratuit
* Sans inscription
Café libre
Mercredi 29 juillet
13h30 à 15h30
5147 Beaubien E (coin 40e)

Viens discuter et créer librement autour d'un café et d'une collation.



Café des voisins | Gratuit
* Sans inscription
Café libre
Mercredi 15 juillet
13h30 à 15h30
5147 Beaubien E (coin 40e)

Viens discuter et créer librement autour d'un café et d'une collation.

Espace création ***Inscription requise**

Un lieu de rencontre créative pour explorer différentes formes artistiques. Les idées de projets sont les bienvenues !

Atelier | Gratuit
* Inscription requise
Atelier d'art - Pastel gras et aquarelle
Lundi 13 juillet
13h30 à 15h30
Centre Lapalme, 5350 Lafond

Joins-toi à un groupe créatif pour explorer le mélange de deux médiums : le pastel gras et l'aquarelle. Tu pourras repartir avec une création originale à ton image. Le matériel, un breuvage et une collation sont offerts.

Atelier | Gratuit
* Inscription requise
Atelier d'art - Dessin en transparence
Lundi 27 juillet
13h30 à 15h30
Centre Lapalme, 5350 Lafond

Viens rencontrer des personnes créatives! Lors de cet atelier de dessin, nous allons apprendre à superposer des feuilles de papier calque pour créer une oeuvre originale. Aucune expérience en dessin n'est requise. Le matériel, un breuvage et une collation sont offerts.



Espace socio-culturel ***Inscription requise**

Des activités et des sorties pour rendre la culture plus accessible et inclusive. Ouvert à toutes et à tous !

Sortie | Frais : 5\$
* Inscription requise
Pique-nique au Parc André-Lavallée
Lundi 6 juillet
11h30 à 13h30
Lieu de rencontre : Centre Lapalme, 5350 rue Lafond

Joins-toi à nous pour un pique-nique au parc André-Lavallée. Le repas, breuvage et dessert sont fournis et il y aura des jeux d'extérieurs pour s'activer ensemble! Apportez-votre bouteille d'eau réutilisable.

Sortie | Gratuit
* Sans inscription
Activité plein air et jeux (sans inscription)
Vendredi 17 juillet
13h30 à 15h
Chalet du parc du Pélican, 2590 rue Masson

Retrouve-nous au chalet du parc du Pélican pour des activités extérieures en groupe ! Jeux de cartes, jeux extérieurs et matériel d'art seront disponibles. Un rafraîchissement sera offert.

Inscription
Contacte Natacha
projets@pceim.ca
(514) 255-1054 poste 223



Sortie | Gratuit
* Inscription requise
Repaire des biquettes
Lundi 20 juillet
11h30 à 13h30
Lieu de rencontre : coin de la 31e Avenue et du boulevard Rosemont.

Rendez-vous au parc Maisonneuve pour un pique-nique en mode promenade avec les moutons du repaire de Biquette. Apporte ton pique-nique !

Sortie | Gratuit
* Inscription requise
Visite du Musée McCord
Mardi 28 juillet
13h15 à 15h30
Musée McCord, 2175 rue Victoria

Rejoins-nous au Musée McCord Stewart pour une visite de l'exposition Au menu, suivie d'un atelier. L'exposition célèbre la diversité et l'inventivité de la restauration montréalaise des années 1960 à aujourd'hui. L'atelier qui suit s'intitule Prendre soin de nos histoires à Montréal/Tiohtiá:ke.

Sortie | Gratuit
* Sans inscription
Activité plein air et jeux (sans inscription)
Jeudi 30 juillet
13h30 à 15h
Chalet du parc du Pélican, 2590 rue Masson

C'est un rendez-vous au chalet du parc du Pélican pour une activité festive : la décoration de cupcakes! Aucune expérience n'est requise. Le matériel et un rafraichissement seront offerts.



Espace implication ***Inscription requise**

Un espace pour s'engager et contribuer à la vie collective de Projet inclusion. Ta participation fait la différence !

Gratuit | * Inscription requise
Comité des membres
Mardi 14 juillet
13h30 à 15h
Centre Lapalme, 5350 Lafond

Chaque mois, le comité des membres se réunit pour choisir et organiser une activité à venir. Une belle façon de s'impliquer, de contribuer à la programmation et d'animer des activités variées !